



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Luteína y Zeaxantina: ¿en qué alimentos conseguirlos?

Luteína y zeaxantina son pigmentos de color amarillo, solubles en grasa, que se concentran en la macula, que es la parte central de la retina, la que nos permite tener visión aguda.

A diferencia de otros carotenos como el beta caroteno, el alfa caroteno y el beta cryptoxantina, la luteína y la zeaxantina no son precursores de la vitamina A ya que no se convierten en retinol, que es una forma activa de esta vitamina.

El papel fundamental de la luteína y la zeaxantina es evitar la formación de radicales libres y de moléculas oxidativas, que son las causantes de los daños en las membranas de las células de los tejidos oculares.

Su función es proteger a la macula y al cristalino de la acción oxidante de la luz. Luteína y zeaxantina reducen el daño oxidativa provocado por la luz azul, como han demostrado algunos estudios y, además protegen al ojo frente a reacciones fotoquímicas debido a la capacidad antioxidante que ambas poseen.

La distribución de luteína y zeaxantina en los ojos podría indicar que cumplen diversas funciones. La zeaxantina es el componente dominante del centro de la macula, mientras que la luteína predomina mas bien en los bordes exteriores de la misma.

Se piensa que tanto la luteína como la zeaxantina podrían ejercer varias funciones a través de diversos mecanismos ópticos, pero todavía falta mucho por investigar.

Los estudios de observación que se han efectuado indican que una dieta alta en luteína y zeaxantina podría reducir tanto el riesgo de cataratas como la degeneración de la macula ocasionada por razones de edad.

Luteína y zeaxantina están bastante interrelacionados y a menudo se encuentran juntos, aunque en cantidad distintas, que varían según la fuente.

Fuentes Alimenticias de Luteína y Zeaxantina

La luteína puede encontrarse en diversos vegetales y granos, tales como: col rizada (kale), espinaca, lechuga romana, brócoli, succino, maíz, semillas de trigo, zapallo, col de Bruselas, acelgas, apio, espárragos, nabo verde (turnip greens), collard greens (un tipo de col).

La luteína también se encuentra en frutas naranjas o amarillas como: mango, papaya, naranjas, melón, guaba, peras y, en la ciruela pasa (guindones).

La zeaxantina se encuentra en ciertos vegetales y en ciertas frutas amarillas o naranjas, como: maíz, nectarines, naranjas, papaya, zapallo, berros, achicoria.

Recientemente se ha descubierto que el pimiento naranja es una rica fuente de zeaxantina y, que la fruta seca de *Lycium barbarum* (fructus lycii), una planta que se utiliza en la medicina china para atender diversos problemas de la vista es una excelente fuente de zeaxantina aunque contiene muy poca luteína.

Los alimentos que contienen en altas cantidades tanto luteína como zeaxantina son: la yema de huevo y el maíz.

Almacenamiento y Cocción de la Luteína y Zeaxantina

La luteína parece ser sensible a la cocción y al almacenamiento. La cocción larga de los vegetales de hojas verdes reduce su contenido de luteína. Por ejemplo, la concentración de luteína en la cebada tostada disminuye en la medida en que la temperatura de cocción aumenta. Y, la luteína presente en las semillas de trigo disminuye cuando se le almacena por largo tiempo.

No existen mayores datos sobre los efectos de la cocción o el almacenamiento de la zeaxantina.

Por otro lado, de acuerdo con los estudios el cuerpo humano absorbería mejor la luteína que contiene la yema de huevo que la luteína de los vegetales o suplementos vitamínicos, a pesar que la yema de huevo contiene menor cantidad de luteína que la espinaca o el brócoli.

La razón de esto sería que la yema de huevo contiene grasas (colesterol y colina) y la luteína es soluble en grasa, por lo tanto no puede absorberse si no hay grasa presente. Debido a esto agregar un poco de aceite, preferentemente de oliva, a las ensaladas de espinaca, brócoli, etc. ayudaría a un mejor aprovechamiento de la luteína que estos vegetales contienen.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366

